



Meditation · Yoga · Qi Gong

Achtsamkeit in Bewegung und Stille

Entspannen · Kraft tanken · bei Dir ankommen

Dienstags Yoga

10 – 11.30 Uhr

17 – 18.30 Uhr

19 – 20.30 Uhr

Termine: 18.4./ 25.4./ 2.5./9.5./16.5./23.5./ 6.6./ 13.6.

8 Mal 90Minuten 135 Euro

Mittwochs Qi Gong und Metta in der Yoga Praxis und via Zoom

18.15 – 19.30 Uhr

Termine: 26.4./ 10.5./ 24.5./ 7.6./ 14.6.

5 Mal 75 Minuten 75 Euro

Versäumte Kurseinheiten können gerne im laufenden Kurs zu einer anderen Uhrzeit, auch nach Absprache bei Astrid nachgeholt werden.

13.05 Ein Mai - Übungstag in der schönen Yoga Praxis Billig

10.30Uhr – 16.30Uhr Achtsamkeit in Stille und Bewegung 80 Euro

11.06. Eine Sommer - Matinee in der Yoga Praxis und via Zoom

10.30Uhr – 12.30Uhr Buddhistische Impulse und Meditation, Qi Gong 25 Euro

02.07. Eine Sommer - Wanderung mit Stille und Achtsamkeit, Qi Gong und Einkehrschwung in Nöthen/ Bad Münstereifel

10Uhr – ca.13Uhr Wanderung plus Einkehrschwung 30 Euro

TASHI DELEK – Möge es Dir wohl ergehen.

Ich freue mich auf Euch.

Birgit Hegemann

www.birgit-hegemann-heilpraktikerin.de

Heilpraktikerin, Lehrerin für Yoga, Qi Gong, Meditation

Telefon 0176-41436291 birgithegemann@gmail.com

Yoga-Praxis Pützfelderhof

Gerstenstr.4 53881 Euskirchen-Billig

